

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata (S1)  
Pada jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Diajukan oleh :

**SEPTINA DWI LESTARI**

**NIM. F 100120139**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURAKARTA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Diajukan oleh :

**SEPTINA DWI LESTARI**

**NIM. F 100120139**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :  
Pembimbing



(Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi, Psi)

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURAKARTA**

Yang diajukan oleh :

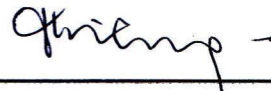
**SEPTINA DWI LESTARI**

**NIM. F 100120139**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada tanggal 06 Desember 2016  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi**

**(Ketua Dewan Penguji)**



**Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si, Psi**

**(Anggota I Dewan Penguji)**



**Dra. Partini, M.Si, Psi**

**(Anggota II Dewan Penguji)**



**Taufik Kasturi, M.Si, Ph.D**

**NIK/NIDN.799/0629037401**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diakui dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 November 2016

Penulis,



Septina Dwi Lestari

F100 120 139

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURAKARTA**

**ABSTRAKSI**

Stres adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal saat menghadapi tekanan dalam menyusun skripsi. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi, tingkat stres dalam menyusun skripsi dan tingkat kecerdasan emosional serta sumbangan efektif kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi. Peneliti menggunakan subjek penelitian sebanyak 80 mahasiswa dengan teknik *accidental sampling*. Hasil nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,596$  dengan  $\text{sig. (1-tailed)} = 0,000$ ;  $p < 0,01$  menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi. Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel kecerdasan emosional mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 113,80 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 95 yang berarti kecerdasan emosional subjek penelitian tergolong tinggi. Variabel stres dalam menyusun skripsi mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 97,29 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 107,5 yang berarti stres dalam menyusun skripsi subjek penelitian tergolong sedang. Sumbangan efektif dari kecerdasan emosional sebesar 35,5% terhadap stres dalam menyusun skripsi.

**Kata kunci:** kecerdasan emosional, stres dalam menyusun skripsi

**ABSTRACT**

*Stress is a psychological condition characterized by physical symptoms, emotional, intellectual, and interpersonal skills when facing pressure in his thesis. One of the factors that influence the stress is emotional intelligence. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and stress in his thesis, the stress level in the thesis and the level of emotional intelligence and effective contribution of emotional intelligence and stress in his thesis. Researchers used the research subject as many as 80 students with accidental sampling technique. The results of the correlation coefficient ( $r$ ) of  $-0.596$  with  $\text{sig. (One-tailed)} = 0,000$ ;  $p < 0.01$  indicates no significant negative relationship between emotional intelligence and stress in his thesis. Based on the results of analysis of emotional intelligence variables have the empirical mean (RE) amounted to 113.80 and the mean hypothetical (RH) of 95 which means emotional intelligence research subject is high. Variable stress in his thesis have empirical mean (RE) of 97.29 and the mean hypothetical (RH) of 107.5, which means stress in his thesis research subjects classified as moderate. Effective contribution of emotional intelligence by 35.5% to stress in his thesis.*

**Keywords:** *emotional intelligence, stress in his thesis*

## **1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Gunawati, dkk 2006). Pada umumnya mahasiswa untuk program S1 menempuh waktu antara 3,5 tahun sampai dengan 4 tahun dengan beban 146 SKS termasuk mata kuliah skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen) (Huda, 2011). Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Begitu juga yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya Fakultas Psikologi juga menuntut mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan mahasiswa dalam mencapai gelar sarjananya.

Proses mengerjakan skripsi dilakukan secara individual, sehingga sebagai mahasiswa tuntutan untuk belajar mandiri sangat besar. Di dalam penulisan skripsi ini mahasiswa dituntut untuk mampu menggunakan kemampuan berpikir dan memanfaatkan pengalaman belajar dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian, menganalisis, menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk karya ilmiah.

Berdasarkan data yang diberikan oleh pihak BAA kepada peneliti, jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengambil mata kuliah skripsi yaitu sebanyak 257 mahasiswa, dari jumlah tersebut hanya dapat menyelesaikan skripsi dan mengikuti wisuda sebanyak 16 mahasiswa, dengan waktu menyelesaikan skripsi berkisar antara 6-9 bulan. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa angkatan 2012 yang menyusun skripsi, ada 95,45% yang belum mampu menyelesaikan kuliahnya tepat waktu yaitu dalam waktu 4 tahun. Hal ini diduga berkaitan dengan hambatan-hambatan yang dirasakan membebani atas skripsi yang harus diselesaikan. Beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah

Surakarta mengaku mengalami beberapa hambatan dalam menyusun skripsi, misalnya kesulitan dalam mencari referensi, kesulitan dalam membuat skala, kurang memahami dalam pengolahan data, dan lain sebagainya.

Adanya hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan, sehingga menimbulkan gangguan psikologis yaitu stres mulai dari pusing, cemas, takut, sulit berkonsentrasi, frustrasi, putus asa, deg-degan, bingung, keringat dingin, dan tidak termotivasi. Hal itu didukung oleh penelitian Januarti (2013) yang berjudul Hubungan Antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing Dengan Stress Dalam Menulis Skripsi yang menyatakan bahwa hambatan-hambatan yang sering dihadapi mahasiswa dalam menulis skripsi adalah bingung dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13,3%), kesulitan menentukan judul (13,3%). Pandangan mahasiswa misalnya: takut bertemu dengan dosen pembimbing (6,7%), malas (40%), motivasi rendah (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), dosen pembimbing sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurang jelas memberikan bimbingan (26,7%), kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing 1 dan pembimbing 2 (23,3%), kurangnya buku-buku referensi yang fokus pada permasalahan penelitian (53,3%), referensi yang ada merupakan buku-buku edisi lama (6,7%). Ketika hambatan-hambatan tersebut dirasakan sebagai tekanan dalam diri mahasiswa, maka dapat menyebabkan timbulnya gangguan fisik seperti pusing, deg-degan, keringat dingin, gemetar dan secara psikologis seperti takut, cemas, putus asa, bingung, frustrasi, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu Slamet (2003) juga mengemukakan hambatan-hambatan yang dihadapi ketika menyusun skripsi yaitu banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis-menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta adanya mahasiswa yang kurang tertarik dengan penelitian.

Dengan demikian skripsi bisa menjadi sumber stres. Menurut Sarafino (2002) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Sedangkan Lazarus & Folkman (1976) mendefinisikan stres sebagai suatu peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya individu.

Tuntutan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaiannya, akan berkembang menjadi gangguan psikologis yaitu stres. Selanjutnya menurut Braham (1990) seseorang yang mengalami stres akan menunjukkan gangguan psikologis seperti cemas, takut, sedih gelisah, gugup, gangguan fisik berupa sulit tidur, tidak nafsu makan, jantung berdebar, badan merinding dan gejala intelektual seperti sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja. Menurut Sarafino (2008) bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah faktor kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi. Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan inteligensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Menurut Marita dan Hening (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif terhadap stres kuliah pada mahasiswa, artinya jika kecerdasan emosional semakin meningkat mengakibatkan stress kuliah semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika kecerdasan emosional semakin menurun maka stress kuliah akan semakin meningkat. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan memiliki sifat yang menyukai dirinya apa adanya, mengetahui betul kekuatan dirinya, tidak meragukan kemampuannya, mempunyai kekuatan mendapatkan apa yang diinginkan, bertanggungjawab dalam menyelesaikan pekerjaan, tidak khawatir dengan masa depan, tidak mudah marah tanpa alasan, mampu melakukan sesuatu, dan berani tampil beda.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Marita dan Hening (2008) terletak pada variabel stres yang digunakan, dalam penelitian ini stres yang diteliti adalah stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, sedangkan dalam penelitian Marita dan Hening (2008) stres mahasiswa dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.



Dalam hal ini, ketika mahasiswa skripsi memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, dalam menghadapi hambatan skripsi maka mahasiswa cenderung tidak menunda-nunda mengerjakan skripsi, tidak mudah putus asa ketika menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi, mereka mampu berkonsentrasi ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, mampu memotivasi diri sendiri, mampu menciptakan suasana efektif dengan dosen pembimbing ketika sedang bimbingan, tidak takut dan tidak cemas menghadapi feedback dosen pembimbing sehingga ketika menemukan hambatan mahasiswa mampu mengelola stres dengan baik (Januarti, 2013).

Berbeda dengan mahasiswa skripsi yang memiliki kecerdasan emosi rendah, mereka cenderung menghadapi hambatan skripsi dengan menunda-nunda mengerjakan skripsi, mudah putus asa ketika menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi, tidak mampu berkonsentrasi ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, tidak termotivasi, tidak mampu menciptakan suasana efektif dengan dosen pembimbing ketika sedang bimbingan, cenderung takut dan cemas ketika menerima feedback dari dosen pembimbing sehingga mengalami stres (Slamet, 2003). Hal tersebut sesuai pernyataan Artha dan Supriyadi (2013) bahwa keberhasilan atau kegagalan seorang mahasiswa dalam mengelola emosinya tergantung pada kecerdasan emosinya.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas maka muncul rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta?”. Dengan ini penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi. Untuk mengetahui tingkat stres dalam menyusun skripsi. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional. Untuk mengetahui besarnya sumbangan efektif kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu kecerdasan emosional serta variabel tergantung yaitu stres dalam menyusun skripsi. Populasi pada penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menyusun skripsi angkatan 2011 dan 2012 pada semester gasal tahun ajaran 2016/2017. Peneliti mengambil sebanyak 80 mahasiswa dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Berikut tabel karakteristik subjek penelitian:

Pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala kecerdasan emosional dari teori Goleman (2002), dengan aspek-aspeknya yaitu: a) mengenali emosi diri, b) mengelola emosi, c) memotivasi diri sendiri, d) mengenali emosi orang lain, e) membina hubungan. Penyusunan skala kecerdasan emosional mengadopsi dari Manalu (2014) yang meneliti mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan prokrastinasi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sedangkan skala stres dalam menyusun skripsi menggunakan aspek stres dari teori Solomon dan Rothblum (1989) dengan aspek-aspeknya yaitu: 1) gejala fisik, 2) gejala emosional, 3) gejala intelektual, dan 4) gejala interpersonal. Penyusunan skala stres mengadopsi dari Achroza (2013) yang meneliti tentang hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi.

Masing-masing skala telah memenuhi kriteria valid dan reliabel. Uji validitas skala dilakukan dengan *expert judgement* kemudian dianalisis dengan formula aiken's. Apabila koefisien validitas sama atau lebih besar 0,7 ( $\geq 0,7$ ) maka aitem tersebut memenuhi kriteria valid dan layak digunakan, begitu pula sebaliknya. Skala kecerdasan emosional mempunyai validitas yang bergerak dari 0,58 sampai 0,83; dan skala stres dalam menyusun skripsi mempunyai validitas yang bergerak dari 0,42 sampai 0,83. Reliabilitas skala dihitung dengan teknik *Alpha Cronbach* untuk mengetahui koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ). Kedua skala tergolong reliabel dengan nilai  $\alpha$  kecerdasan emosional = 0,859 (38 aitem); dan  $\alpha$  stres dalam menyusun skripsi = 0,859 (43 aitem). Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis *product moment*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul memenuhi syarat uji hipotesis, yaitu normal dan linear. Hasil analisis data menunjukkan hipotesis diterima. Berikut tabel uji hipotesis:

Tabel 1. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis	Variabel	R	Signifikansi
	Kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi	-0,596	0,000

Hasil sumbangan kecerdasan emosional yaitu 35,5% dan 64,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil analisis perhitungan statistik variabel kecerdasan emosional diketahui bahwa rerata empirik (RE) sebesar 113,80 dan rerata hipotetik sebesar 95 yang berarti kecerdasan emosional termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan kategori skala kecerdasan emosional diketahui bahwa terdapat 0% (0 orang) yang memiliki kecerdasan emosional sangat rendah, 0% (0 orang) yang memiliki kecerdasan emosional rendah, 18,75% (15 orang) yang memiliki kecerdasan emosional sedang, 77,50% (62 orang) yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dan 3,75% (3 orang) yang memiliki kecerdasan emosional sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis perhitungan statistik variabel stres dalam menyusun skripsi diketahui bahwa rerata empirik (RE) sebesar 97,29 dan rerata hipotetik sebesar 107,5 yang berarti stres dalam menyusun skripsi termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan kategori skala stres dalam menyusun skripsi diketahui bahwa terdapat 1,25% (1 orang) yang memiliki stres dalam menyusun skripsi sangat rendah, 27,50% (22 orang) yang memiliki stres dalam menyusun skripsi rendah, 71,25% (57 orang) yang memiliki stres dalam menyusun skripsi sedang, 0% (0 orang) yang memiliki stres dalam menyusun skripsi tinggi dan 0% (0 orang) yang memiliki sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki

oleh mahasiswa maka semakin rendah stres mahasiswa menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa menyusun skripsi.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Sarafino (2002) bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi menurut Goleman (2002) adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan inteligensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya, melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, akan mampu mengatur emosinya dengan inteligensinya, mampu menjaga keselarasan emosi, mampu mengendalikan diri, mampu memotivasi diri sendiri, mampu berempati dan terampil secara sosial. Sehingga ketika menemui hambatan skripsi mereka yakin dapat mencari solusinya dan tidak menimbulkan stres yang berkepanjangan.

Berdasarkan pemaparan hasil analisis dan pembahasan di atas, peneliti telah mampu menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Marita dan Hening (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif terhadap stres kuliah pada mahasiswa, artinya jika kecerdasan emosional semakin meningkat mengakibatkan stress kuliah semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika pada kecerdasan emosional semakin menurun maka stress kuliah akan semakin meningkat. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan memiliki sifat yang menyukai dirinya apa adanya, mengetahui betul kekuatan dirinya, tidak meragukan kemampuannya, mempunyai kekuatan mendapatkan apa yang diinginkan, bertanggungjawab dalam menyelesaikan pekerjaan, tidak khawatir dengan masa depan, tidak mudah marah tanpa alasan, mampu melakukan sesuatu, dan berani tampil beda.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Gema Agung (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Gema

Agung (2013) mengemukakan bahwa reaksi stres mahasiswa yang seringkali muncul pada saat mengerjakan skripsi dapat bersifat positif maupun negatif, reaksi stres bersifat positif misalnya, mahasiswa semakin terpacu untuk mencari referensi-refrensi tambahan skripsi, mahasiswa juga semakin terpacu untuk mengerjakan skripsi dan lain sebagainya. Reaksi stress bersifat negatif misalnya, mahasiswa menghindar dengan tidak mengerjakan skripsi, melakukan aktivitas lain yang dianggap menarik, menunda-nunda dan sebagainya. Reaksi stres yang bersifat negatif akibat skripsi jika dibiarkan berlarut-larut menyebabkan mahasiswa tidak dapat segera menyelesaikan skripsinya dan tidak dapat segera lulus bangku kuliah, stres yang dibiarkan terus menerus akan dapat mengakibatkan reaksi fisik atau psikologis pada mahasiswa.

Penelitian ini tidak terlepas dari adanya beberapa keterbatasan, yaitu generalisasi hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi dimana penelitian dilakukan, sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda perlu dilakukan oleh peneliti lain dengan menggunakan dan menambah variabel lain. Serta dalam proses penelitian ini tidak terlepas dari kesulitan dan kendala yang terjadi, sehingga dalam penelitian ini terdapat kelemahan seperti peneliti tidak mengetahui kondisi subjek dengan pasti saat pengisian skala sehingga dimungkinkan terjadinya pengisian yang tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

#### **4. PENUTUP**

##### **a. Kesimpulan**

Kesimpulan peneliti ini adalah: (1) Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi; (2) Kecerdasan emosional subjek tergolong tinggi; (3) Stres dalam menyusun skripsi subjek tergolong sedang; (4) Sumbangan efektif variabel kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi sebesar 35,5%

##### **b. Saran**

Saran yang diberikan peneliti yaitu: 1) Bagi Mahasiswa: Bagi subyek penelitian khususnya mahasiswa yang menyusun skripsi, berdasarkan hasil

penelitian diketahui bahwa tingkat stres dalam menyusun skripsi para siswa dalam kategorisasi tergolong sedang dan kecerdasan emosional dalam kategori tergolong tinggi. Dari hasil tersebut maka mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan sikap dan perilaku yang sudah baik, dan mahasiswa harus bisa mengelola emosinya dengan baik. 2) Bagi Dosen: Dosen hendaknya dalam membimbing mahasiswa dalam menyusun skripsi dan memberikan arahan, petunjuk dan menentukan jadwal konsultasi secara teratur, sehingga dapat mengurangi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. 3) Bagi Peneliti: Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat menggunakan variabel bebas lainnya, seperti dukungan sosial orang tua, motivasi dan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achroza, F.H. (2013). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan *Problem Focused Coping* Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fkip Bimbingan Dan Konseling Universitas Muria Kudus. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
- Artha dan Supriyadi, (2013). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal*: Jurnal Psikologi Udayana, 1 (1), 190-202.
- Braham. (1990). *Gejala Stres*. Anima. No 48. Volume xii, Juli-Sept 1997. Indonesian Psychological journal.
- Gema Agung. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Character*, Volume 01, Nomor 02, Tahun 2013. Hal. 1-6.
- Goleman, Daniel. (2002). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawati, dkk, (2006), Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, vol 3, no 2, Desember 2006.

- Huda. (2011). *Jurnal Dialogia*. Vol. 9. No.2 Tahun 2011.
- Januarti. (2013). Hubungan Antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing Dengan Stress Dalam Menulis Skripsi. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1976). *Psychology Of Adjustment*. New York: Springer Publishing Comapany.
- Manalu, S.S. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Setia Budi Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
- Marita, S. S, dan Hening N.S. (2008), Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar dan Kecerdasan Emosional dalam Mempengaruhi Stres Kuliah Mahasiswa Akuntansi, *Symposium Nasional Akuntansi XI*, Pontianak.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. New York: John Willey and sons, Inc
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (6<sup>th</sup> ed). New York: John Wiley & Sons.
- Slamet. (2003). *Banyak yang Melakukan Plagiat*. Jakarta: Suara Merdeka.
- Solomon, L.J& Rothblum, E.D. (1989). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavior correlation. *Journal of Counseling Psychology*, vol 31, p 304-510.